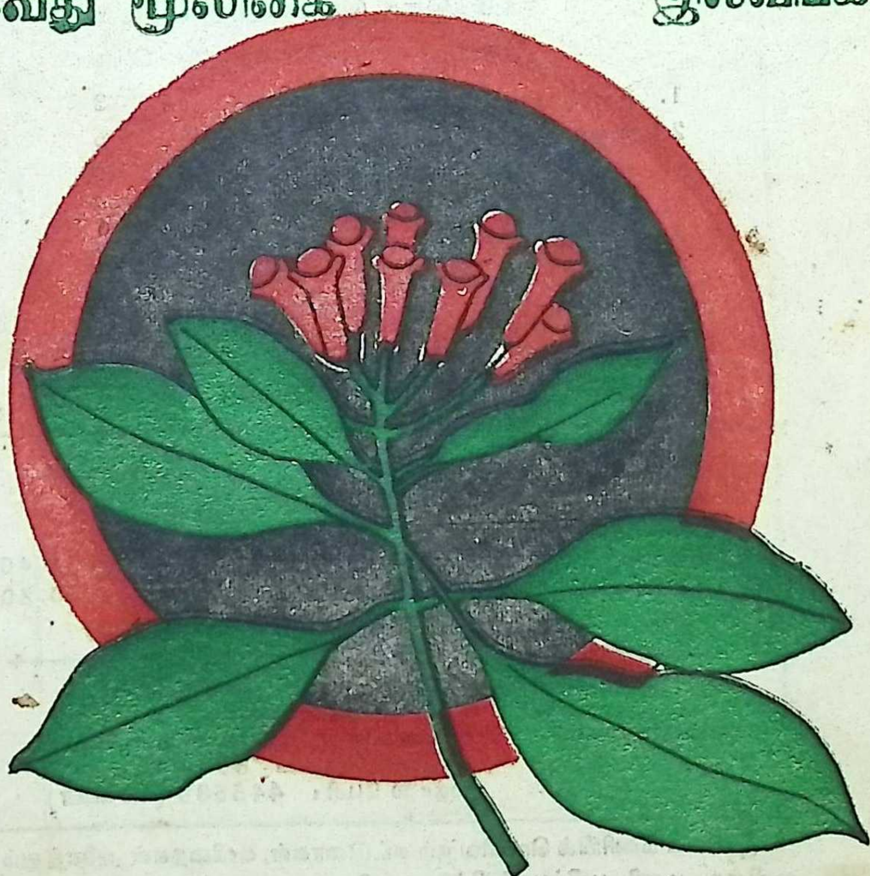
மூலிகை மணி

வேலூர் மருத்துவர்:- ஆ.இரா.கண்ணப்பர்

லர் : 13 பிங்கள ௵ சித்திரை ௴ இதழ்:

205-வது மூலிகை இலவங்கப்



விலை 75 காசு

மூலிகை வளமே ! நாட்டு வளம் !

'மூ லி கை ம ணி'

[தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்]

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர் R.M.P.

ஆண்டு சந்தா ரூ. 9-00 தனி இதழ் 0-75 பைசா

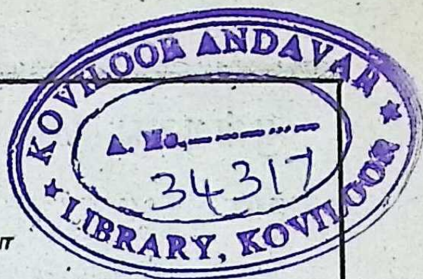
சித்திரை இதழில்

(சிறப்புக் கட்டுரைகள்)

மூலிகை மணி சந்தா விவரம்

உள் நாடு	மலேஷியா, சிங்கைக்கு	
1 ஆண்டு 9-00	கப்பல் வழி 16-20	விமான மூலம் 23-40
3 ஆண்டு 27-00	கப்பல் வழி 48-60	விமான மூலம் 70-20
ஆயுள் சந்தா ரூ. 200	ஆயுள் சந்தா ரூ. 220 (கப்பல் மூலம்)	

தலைமை அலுவலகம் : 59, மாசிலாமணி முதலித் தெரு
வேலூர், வ. ஆ. மா.
சென்னை முகவரி : மூலிகை மணி.7, அருளாம்பாள் தெரு,
தி.நகர், சென்னை- 600 017.
தொலை பேசி : 445689 (சென்னை)



உ

முருகா

அருள் தருவாய்

இசை (இளம் மோகனம்) விசை (கானகம்)

பல்லவி

பாட்டெடுத்தேன் (உன்) பார்வையிலே
பா தொடுத்தேன் உன் சேவையிலே

அனுபல்லவி

இசை தொடுத்தேன் உன்:அழகிலே
இமை விழித்தேன் உன் அருளினிலே

சரணம்

இசை யமுதம் நான் பொழிய
இறைவா உன் மனம் வழிய
பண் இசைத்து பா தொடுத்தேன்-உன்
பார்வை ரசித்து மனம் கொடுத்தேன்
வேலெடுத்து வினை பறக்க (குமரா)
நீ வருவாய்
யாழ் இனிக்க குணம் மணக்க (வேலா)
அருள் தருவாய்.

நா. குப்புசாமி,
சந்தவாசல்.

மூன்ருவது மூலிகைப் பயிற்சி வகுப்புகள்

நாள் : மே மாதம் - 30ஆம் தேதி முதல்
ஜூன் மாதம் - 8ஆம் தேதி வரை

இடம் : 23, கிளப் ரோடு - கிழக்கு
செனுய் நகர், சென்னை - 600030.

(1) மூலிகைகளை நேரடியாகக் கண்டறிதல்

(2) கற்பம், சூரணம், மாத்திரை மற்றும் செந்தூரம், லேகியம் ஆகியன செய்தல்,

(3) நாடித் தேர்வு, நோய்கணிப்பு,

(4) 35 வகையான நோய்களைப் பற்றி விளக்கம் பெறல்

(5) 100க்கு மேற்பட்ட கடைமருந்துகளை நேரடியாகக் கண்டு அறிதல்

ஆகிய 5 நெறிகளைக் கொண்டு அமையும் இப் பயிற்சியில் எழுதப் படிக்கத் தெரிந்த அனைவரும் கலந்து கொள்ளலாம்.

இப் பயிற்சியில் நடத்தப்பெறும் பாடங்கள் அனைத்தும் தனிப் பாடங்களாக அச்சு வடிவில் வெளியிடப்பட்டுள்ளன.

(1) எட்டுத் தலைப்புகளில் அச்சாகியுள்ள மூலிகைப் பயிற்சிப் பாடங்களைப் பெறவும்

(2) 10 நாட்கள் நடைபெறும் மூலிகை நேரடிப் பயிற்சியில் பங்கு பெறவும் விழைவோர் : ரூ. 150/ஐ கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பிப் பெறலாம்.

நேரடிப்பயிற்சி மே மாதம் 30 முதல் ஜூன் 8 வரை நடைபெறும்

குறைந்த கட்டணம் ! நிறைந்த பயிற்சி !

விவரங்கட்கு :

மூலிகைமணி
7, அருளாம்பாள் தெரு,
தி. நகர், சென்னை - 600017. போன் : 445689

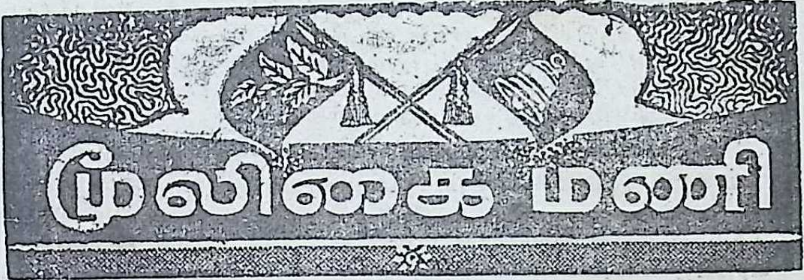
எனும் முகவரிக்கு 1 ரூபாய் தபால்தலை அனுப்பி விண்ணப்பம் பெறவும்,

உ

முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலு
மெயிற்றனை

நந்திமகன்தனை ஞானகொழுந்தினை புந்தியில்வைத்தடி போற்று
கின்றேனே



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே.

—(தாயுமானவர்)

மலர் ; 13] பிங்கள சித்திரை ஏப்ரல் 77 [இதழ் 6

மலர்ந்தது மக்களாட்சி

மத்திய அரசில் மக்களாட்சி மலர்ந்துள்ளது. அமைதியான முறையில் ஆட்சி மாற்றம் நிகழ்ந்துள்ளமையை கண்டு உலகமே வியக்கின்றது. மக்களாட்சியின் மாண்பு இந்தியாவில் வேரூன்றியுள்ளமையை இத்தேர்தல் முடிவுகள் நன்கு புலப்படுத்தியுள்ளன. பழம்பெரும் காந்தியத் தொண்டர் :திரு. மொரார்ஜி தேசாய் அவர்கள் தலைமை அமைச்சராக பதவி யேற்றுள்ளார். அவரின் தலைமையின் கீழ் அமரர் காமரசாரின் தொண்டரான திரு. பா. ராமச்சந்திரன் அவர்கள் மின்சாரத்துறை அமைச்சராகப் பதவியேற்றுள்ளார். காந்தியத்தில் அசைக்க முடியாத பற்றுக் கொண்டுள்ள திரு. பிரபுதாஸ் பட்வாரி அவர்கள் தமிழக ஆளுநராகப் பதவி ஏற்க இருக்கின்றார்.

ஆக, மத்தியில் ஏற்பட்டுள்ள ஆட்சி மாற்றத்தினுல், தமிழகத்தில் நல்லதொரு மாறுதல் உண்டாகும் என்பதற்கான அறிகுறிகள் தென்படுகின்றன.

பிரதமர் மொரார்ஜி தேசாய் அவர்கள் உள்நாட்டு மருத்துவ முறைகள் மீது இயல்பாகவே பற்றுள்ளவர். காந்திய நெறிக்குகந்த இந்திய மருத்துவ முறைகளை அவர் மேலும் ஊக்குவிப்பார் என்பதில் ஐயமில்லை.

மாநில ஆளுநராகப் பொறுப்பேற்கவிருக்கும் மாண்புமிகு பட்வாரி அவர்கள் காந்தியத்தில் கொண்டுள்ள ஆழ்ந்த பற்று காரணமாக, 'நாட்டு மருத்துவம்' தமிழகத்தில், செழித்து வளர முன்னுரிமைத் திட்டங்களை அளிப்பார் என திடமாக நம்பலாம்.

மக்களாட்சி மலர்ந்திருக்கும் இந்த நேரத்தில் அமைச்சர், பா. ராமச்சந்திரன் அவர்கள் கூறியுள்ளது போல், ஏழை, எளியோரின் வாழ்வு, சீர்பெறும் வகையில், 'ஜனதா கட்சி' திட்டங்கள் தீட்டும் என்பதை நம்புவோமாக! அவ்வகையில் பாடுபட அர்ப்பணித்துக் கொண்டிருக்கும்,

புதிய பிரதமர் மொரார்ஜி தேசாய் அவர்கட்கும்
மத்திய அமைச்சர் பா. ராமச்சந்திரன் அவர்கட்கும்

மாநில ஆளுநராக பதவியேற்க இருக்கும் மாண்புமிகு, பிரபுதாஸ் பட்வாரி அவர்கட்கும் மூலிகை மணி நல்வாழ்த்துக்கூறி வரவேற்கின்றது.

மலர்ந்த மக்களாட்சியில் மலரட்டும் புதுவாழ்வு!

வாசகர்கள் கவனத்திற்கு

17-வது ஆண்டு திருத்தணிகை விழா, சிறப்புற நடைபெற ஒத்துழைப்பு நல்கிய, வாசகப் பெருமக்கட்கு நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

வழக்கம்போல், அடியவர்களுடன் தங்கவும், உணவு சமைக்கவும், இலவசமாக சத்திரத்தினை அளித்து உதவிய வேலூரார் வணிக வைசிய சத்திர நிர்வாகிகட்கு இதயங்கனிந்த நன்றி உரியதாகுக.

மலைமீது வசந்த மண்டபத்தில் தேவார இன்னிசை நடத்த வசதிகள் செய்து கொடுத்த கோயிலார்க்கு நன்றியும் பாராட்டும் உரியதாகுக.

இவ்விதழுடன், சந்தா அன்பர்கட்கு, திருத்தணிகை திருமுழுக்கு விழா பிரசாதமாகிய திருநீறும், குங்குமமும் இணைத்து வைத்து அனுப்பப்பட்டுள்ளது. அன்பர்கள் பெற்று மகிழ்வீராக!

திருநீறு பிரசாதம் பெற விழைவோர் 25 N.P. அஞ்சல்தலை அனுப்பிப் பெறலாம்.

83-3

தணிகை விழா நிகழ்ச்சிகள்

'நோயற்ற நல்வாழ்வு நல்க வேண்டும்'
'தமிழகத்துச்சித்த மருத்துவம் தரணியெங்கும்
தழைக்க வேண்டும்'

என்னும் இரு பெரும் 'வேண்டுதல்களுக்காக', சித்திரைப் பெரு நிலவு' அன்று திருத்தணிகைப் பெருமான், 'வள்ளி தெய்வயானை சமேத திருமுருகப் பெருமானுக்கு, ''மூலிகை மணி ஆசிரியர், மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர் அவர்கள், ஆண்டுதோறும் விழா எடுப்பதை வாசகர்கள் அறிவர்.

இவ்வாண்டு, 17-வது ஆண்டாக, சித்திரைத் திங்களில் கடந்த 3-5-77 அன்று, திருத்தணிகையில் கொண்டாடப் பெற்றது. 3-5-77, அன்று தனிகையில் உள்ள வேலூரார் வணிக வைசிய சத்திரத்தில், ஆசிரியர் கண்ணப்பர் அவர்கள் குடும்பத்துடனும், வாசகப் பெருமக்களுடனும் குழுமி, தணிகைப் பெருமானை வழி பட்டனர்.

இவ்வாண்டு திட்டமிட்டப்படி, முதல் நாளன்று 3-5-77, தணிகைப் பெருமானுக்கு 'பஞ்சாமிர்த திருமுழுக்கு விழா' காலை-8 மணியளவில் சிறப்பாக நடந்தேறியது. இறைவன் திருமேனியில் பட்டு வந்த திருப்பாலினையும், பஞ்சாமிர்தத்தினை யும், அடியவர்கள் பெற்று மகிழ்ந்தனர்.

அடுத்து அன்று பகல் 12-மணிக்கு வேலூரார் வணிக வைசிய சத்திரத்தில், மகேச்வர வழிபாடு நடை பெற்றது. முருகனடிய வர்கட்கு முறைப்படி திருவமுதுப்படையலிட்டு ஆசிரியர் அவர் கள் குடும்பத்துடன் திருவடி வணங்கி அடியவர் மனம் மகிழ உணவு படைத்தனர். தொழுநோயாளிகளுக்குக் கூட வேறு பாடின்றி, மனமகிழ்வுடன் உணவு படைத்தது குறிப்பிடத்தக்கது

அன்றுமாலை, 6 மணிக்கு மலை மீது வசந்த மண்டபத்தில் காஞ்சிபுரம்-ஆ. விநாயக முதலியார் குருவினருடன் தேவார, திருப்

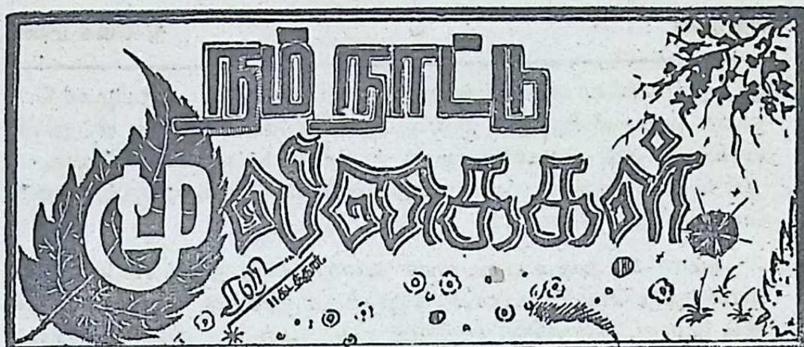
புகழ் இன்னிசை நடந்தேறியது. பக்திப் பெருக்காகில், தேவாரப் பாடல்களையும், திருப்புகழ், திருவருட்பா பாடல்களைத் தமிழிசைச் செல்வத்துடன் கூட்டி அடியவர் மனம் மகிழ திரு. விநாயக முதலி பாடியார் மகிழ்வித்தார்.

இறுதி நிகழ்ச்சியாக ஆசிரியர் திட்டமிட்டபடி தங்கரத திரு வீதியுலா நடத்த வேண்டும். ஆசிரியர் அவர்கள் முன்னேற்பாடு படி 1 மாதத்திற்கு முன்னதாகவே, 'தங்க ரத விழா' விற்குப் பணம்கூட கட்டியாகி விட்டது. ஆனால், நிர்வாக அலுவலர்களின் அலட்சியமான நிர்ப்பந்த போக்கு காரணமாக, ஏற்கனவே ஒப்பு தல் பெறப்பட்டும் தங்கரத விழா நடத்த முடியாமற் போய் விட்டது; இவ்வாண்டு பெரும் குறையாகவே ஆகிவிட்டது. முதலில் ஒப்புக் கொண்ட தங்கரத விழா, பிறகு மறுக்கப்பட்டது, எக்காரணம் பற்றி இருந்த போதிலும் கண்டிக்கவும் வருந்தவும் தக்கதாகும். நாடகம் சினிமா, போன்றவற்றிற்குத்தான் 'மானேஜர் இஷ்டம் போல் புரோகிராம் மாறும்' என்பது பொருந்தும். ஆனால், ஆலய வழிபாட்டிற்கு நெடுந்தொலை விலிருந்து வரும் அன்பர்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப, ஆலய நிர்வாகி கள் செயல்படுவதே தூய்மையான அறப்பணியாகும்.

முறையாக முதலில் 'தங்கரத விழா' நடத்த அனுமதித்தவர் கள் பிறகு மறுத்தது எவ்விதத்திலும் சமாதானமாகப்படவில்லை. கோவை, திருச்சி, நாகர்கோவில் போன்ற இடங்களிலிருந்தெல் லாம் வாசக அன்பர்கள் தங்கரத விழா காண வந்திருந்தனர். ஆனால் ஏமாற்றமே அவர்களுக்கு கிட்டியது. எப்படியோ 'தங்கரத விழா' நடத்தப் பெறாமல், அதற்குப் பதிலாக. ஊடல் உற்சவம் என்ற விழா நடத்தப் பெற்றது. இறைவனின் ஊடல் காட்சிகளை விளக்கும் இவ்விழா மனதிற்கு 22 வகை அளித்தது என்றாலும், 'தங்கரதவிழா' காணாதது மனக் குறையாகி விட்டது. இனிவரும் ஆண்டுகளிலாவது, பக்தர்கள் விருப்பப்படி செயல்பட ஆலய நிர் வாகிகளை கேட்டுக் கொள்வதைவிட இக்காலத்தில் வேறென்ன செய்யமுடியும்!

இவ்வாறு 17-வது ஆண்டு தணிகை விழா, பக்தி நிறைந்த சிந்தனையுடனும் பொதுநலன் கருதிய வேண்டுதலுடனும் இனிதே நடந்தேறியது.

—க.வே.



205 வது மூலிகை—இலவங்கம்

[மாசி இதழில் வெளியான நம் நாட்டு மூலிகைகள் கட்டுரை வரிசை எண் தவறுதலாக 204, என்று அச்சிடப்பட்டதால், பங்குனி இதழிலும், 205, என்று தவருக அச்சேறியது. எனவே, தவறைத்திருத்திக் கொண்டு, மாசி இதழில் வெளியான

தேவதாரு — 203வது மூலிகை எனவும், பங்குனி இதழில் வெளியான

பச்சைப் பயறு — 204-வது மூலிகை எனவும் திருத்திக் கொள்ளுமாறு வாசகர்களைக் கேட்டுக் கொள்கிருேம்.

—ஆசிரியர்.]

ஒரு மனிதன் பல துறைகளில் நிபுணராக விளங்குவது என்பது அபூர்வமாக அமைவதாகும். அண்ணல் காந்தியடிகள், திரு வி.க, கிருபானந்தவாரியார் சுவாமிகள், போன்ற சான்ருேர்கள் அபூர்வ மான ஆற்றல்கள் கொண்ட பெருந்தகையாளர்கள் ஆவர். இவ் விதம் பல்துறைப் பயன்களை கொண்ட பச்சிலைகள் மூலிகை இனத் தில் உண்டு. வாழை, கரும்பு, சந்தனம் போன்றவை,

உணவாகவும்

மருந்தாகவும்

வாசனைத் திரவியங்களாகவும்,

என பலவகைகளில் பயன் தருகின்றன. அவ் வகையில் இவற் றுடன் இணைக்கத் தக்க மூலிகையே 'இலவங்கம்' ஆகும்.

பொது விவரம்

'இலவங்கம்' எனும் வாசனைப் பொருளைத் தருவது மரவகை யினைச் சார்ந்த மூலிகையாகும். கிறித்துவிற்கு முன் ஆறு நூற்ருண்டு களுக்கு முன்னரே இந்தியாவில் நிலவியது எனலாம். தென்னிந்தி யாவில், 'கிராம்பு', 'கருவாய்' என்று அழைக்கப் பெறுகிறது.

நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகட்கு முன்னாலேயே, தமிழகத்தின் துறைமுகங்களிலிருந்து, இலவங்கம் வெளிநாடுகட்கு ஏற்றுமதியாகியது. அவ் வகையில் பழமைச் சிறப்பும், வணிகச் செல்வாக்கும் பெற்றிருந்தது. தாம்பூலத்திலும், மருத்துவத்திலும், உணவு வகைகளிலும் நீங்காத இடம் பெற்றிருந்தது, இலவங்கம்.

சுமார் 50 அடி உயரம் வரை வளரக் கூடியது 'இலவங்க மரம்' மரம் சற்று வெளிர் மஞ்சளாக இருக்கும் இலைகள் துளிராக இருக்கும் போது, இளஞ்சிவப்பு நிறமாகவும், முற்றிய நிலையில் பச்சையாகவும் காட்சி தரும். தென்னிந்தியாவிலும், இந்தியா முழுமையும் பயிராகும் இலவங்கம், சித்த மருத்துவ முறையில் சிறப்பான இடம் பெற்றுள்ளது.

பொதுக் குணம்

நறுமணமும், காரத்தன்மையும், விறுவிறுப்புச் சுவையும் கொண்டது. கிள்ளினால் எண்ணெய்ப் பசையைக் காணலாம் சூட்டினை உண்டாக்கும் குணம் உடையது. நரம்பு மண்டலங்களில் உள்ள குளிர்ச்சியைப் போக்கி, இசிவுதன்மையை அகற்றும். குடற்பகுதிகளில் சேரும் உஷ்ணவாய்வினைப் போக்கி செரிமான சக்தியைத்தரும். பசியைத் தூண்டிவிடும்.

பித்தமயக்கம், பல்நோய்கள், பேதி, கிராணி, படைகள் ஆகிய நோய்களை நீக்கும். தாம்பூலம், கறிமசாலா ஆகியவற்றிலும், சேர்ந்து நறுமணம் தரும்.

மருத்துவப் பயன்கள்

தலைபாரம், நீரேற்றம் ஆகியன நீங்க, இலவங்கம் 2, சுக்கு 1துண்டு இரண்டையும் மைபோல அரைத்து மூக்கு, நெற்றிப் பொட்டு, ஆகிய இடங்கள் மீது பற்றிட்டு, சாம்பிராணி அனல் புகை காட்டிட அவை விலகும்.

தொண்டைப்புண் ஆறிட

பாடகர்கள், பேச்சாளர்கள் ஆகியோர்க்கு அடிக்கடி தொண்டைப்புண் வரும். இவ்விரணம் ஆறிட, இலவங்கம் இரண்டு எடுத்து தணலில் வாட்டிப்பின் வாயிலிட்டு சுவைக்கவும் அல்லது தூள்செய்து குடிநீராக்கி தொண்டைக் குழியில் படுமாறு கொப்பளிக்கவும். இரண்டு மூன்று முறை செய்துவர, தொண்டைப்புண் ஆறும்.

இரத்தக் கடுப்பு, அஜீரணம் நீங்க

வயிற்றில் பித்தவாயு காரணமாகத் தோன்றும் செரியாமை இரத்தக் கடுப்பு, வாந்தி, கிராணி ஆகியன விலகிட, ½ லிட்டர்

நீரில் 10 கிராம் இலவங்கத்தைத் தூள் செய்து போட்டுக் காய்ச்சி ¼ லிட்டராகச் சுருக்கி வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை இருவேளை 100 மில்லி அளவு குடித்துவர மேற்கண்டவை விலகி நலம் பெற லாம்

பித்த மயக்கம் ஆசனக் கடுப்பு தீர

இலவங்கம் — 10 கிராம்
சிறுநாகப்பூ — 10 கிராம்
விளாமிச்சு வேர் — 30 கிராம்
சீரகம் — 10 கிராம்

ஆகியவற்றைப் பொன் வறுவலாகச் சூடு செய்து சூரணமாகச் செய்து, பிறகு அதனை வடகம் போல் செய்து சிறு உருண்டையாக செய்து கொள்ளவும். பித்த மயக்கம், ஆசனக் கடுப்பு, பேதி, வாந்தி, ஆகியன வந்துற்ற போது, இந்த மாத்திரையில் 2, காலை, மாலை இருவேளை சாப்பிட்டுவர அவை குணமாகும்.

செரியாமை நீங்க

வயிற்றுக் கோளாறு காரணமாக செரியாமை, மந்தம், பசி யின்மை போன்றவைகள் உள்ளவர்கள்,

சுக்கு — 50 கிராம்
இலவங்கம் —10 ,,
ஓமம் — 50 ,,
இந்துப்பு— 50 ,,

ஆகியவற்றை சூடு செய்து பின் இடித்து பொடித்து, காலை, மாலை இருவேளை ½ பூஸ்டின் அளவு வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடித்துவர, செரியாமை நீங்கி, பசி நன்கு எடுக்கும்.

காய்ச்சலின் களைப்பு நீங்க

டைபாய்டு, மலேரியா போன்ற காய்ச்சல் ஏற்பட்டபின் உண்டாகும் களைப்பு நீங்க, காலை வேளையில் நிலவேம்புடன், இல வங்கம் 5 சீரகம் 2 சிட்டிகை சேர்த்து குடிநீராக்கிப் பருகி வர, அவை நீங்கும்.

மலக்கட்டு நீங்கி சுகபேதி ஆக

நிலாவாரை, 1 கைப்பிடி எடுத்து குடிநீராக்கி, கொதிக்கும் போது அதில் 5 முதல் 10 இலவங்கமும் 1 துண்டு சுக்கும் இடித் துத் தூள்செய்து கலந்து வடிகட்டி, காலைவேளை (1 நாள் மட்டும்) பருகிவர மலக்கட்டு நீங்கி சுகபேதி ஆகும்.

பற்களின்—ஈறுகளின் வலிமைக்கு

பற்களின் வலிமைக்கும், ஈறுகளின் உறுதிக்கும் இலங்கம் நன்கு பயனுகிறது இலவங்கத்திற்கு கிருமிகளைக் கொல்லும் குணமுண்டு. எனவே, ஈறுகளின் பற்களின் இடையே தோன்றும் கிருமிகளைக் கொன்று வெளியேற்றி, பற்சொத்தை, ஈறுகளின் சிதைவு வராமல் பாதுகாக்கிறது.

பித்தம் தணிய

பித்தத்தைத் தணிவிக்கும் ஆற்றல் இதற்குண்டு. எனவேதான், சித்த மருத்துவத்தில், பித்தசாந்தி தரும் சூரணங்கள், லேகியங்களில் இலவங்கத்தைத் தவருமல் சேர்க்கின்ருர்கள். வயிற்றுப் போக்கினை கட்டுப்படுத்தும் செய்கையும் இலவங்கத்திற்குண்டு.

தாம்பூலங்களில் இலவங்கம்

'பான் சுபாரி' எனப்படும் தாம்பூலத்தில் நறுமணம் பரப்பிடும் அரிய பொருளாக இலவங்கம் பயனுகிறது. அத்துடன் விறுவிறுப்பையும் காரச்சுவையையும் இது தருகிறது. தாம்பூலத்தில் இலவங்கம் சேர்வதால் 'பற்கள் வலிமை பெறுகின்றன. வாய் குடல் பகுதிகளில் உள்ள சுரப்பிகள் நன்கு வேலை செய்கின்றன.

சைவ, அசைவ உணவுகளில்

சைவ உணவானுலும், அசைவ உணவானுலும், இலவங்கம் கலவாமல் தயாரிக்கப்பட மாட்டாது. விருந்து முடிந்து பல நேரமானுலும், அந்த இடத்தில் இலவங்கத்தின் மணம் விருந்தின் அடையாளத்தைப் பறைசாற்றிக் கொண்டிருக்கும் சைவ உணவில் 'பிரிஞ்சியிலும், அசைவ உணவில் 'பிரியாணியிலும்' முதலிடம் பெற்றதுடன், இலவங்கம் இல்லையென்ருல், இவை இரண்டுமே எடுபடாது, என்ற நிலையையும் பெற்றுள்ளது, இவ் வரிய மூலிகை.

இலவங்கத் தைலம்

இலவங்கத்தை வாலையிலிட்டு வடித்து தைலம் காய்ச்சுவார்கள். நல்ல மணமும், காரமும், கொண்டதாகும். கருஞ் சிவப்பு நிறத்தில் உள்ள இந்த தைலம் நாவில் பட்டால் விறுவிறுக்கும். சிவக்கும். 2 முதல் 3 துளி வரை சர்க்கரை சேர்த்துண்ண வயிற்று நோய்கள் பித்தம் தொடர்பான நோய்கள் விலகும். பற்சொத்தை, பல்வலி அதிகமாக உள்ளவர்கள், இந்தத் தைலத்தை 1 துளியை பஞ்சில் தொட்டு வைக்க வலி மறக்கும். பல் வலி குணமாகும்,

இவ்வாறு,

மருந்தாகவும்,

உணவாகவும்

நறுமணப் பொருளாகவும்.

பயனுகும், இலவங்கத்தை

மூவேந்தர்கள், மும்மூர்த்திகள், என்று

குறிப்பிடுவதுபோல், 'முப்பணி ஆற்றும் மூலிகை'

எனக் குறிப்பிடுவதில் தவறில்லையல்லவா?

''பித்த மயக்கமறும் பேதியொடு வாந்தியும்போம்
சுத்தவிரத் தக்கடுப்புந் தோன்றுமமா—மெத்த
இலவங்கங் கொண்டவருக் கேற்றசுக மாகும்
மலமங்கே கட்டு மென வாழ்த்து.'' —(அ. கு)

பொருள்களின் குண விளக்கம்

(சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி)

மலைப்பாலை மரத்தின் குணம்

மலைப்பாலை மரத்திற்கு விக்கல், ஐவகைவலி, வாந்தி, வயிற்று வலி, விலாக்குத்தல், கருங்கரப்பான், மந்தாகினி இவை நீங்கும்

குடசப்பாலை மரத்தின் குணம்

குடசப்பாலை மரத்திற்கு வாதநோய், அதிசாரம், நீரிழிவு தந்திப்பிரமேகம், மிகக் கொடிதாகப் பொங்கும் கரப்பான், சிரங்கு ஆகிய இவை நீங்கும்.

குளப்பாலை மரத்தின் குணம்

பலமுள்ள குளப்பாலை மரத்தினுல் சுவாசகாசம், பக்கச்சூலை, அதிசார வியர்வை, சுரம், கரப்பான் இவை நீங்கும்.

முள்முருக்க மரத்தின் குணம் (இது கல்யாண முருக்கு)

முள்முறுக்க மரம் வாந்தி, வயிற்றுவலி, பித்தசுரம், அக்கரம், அனல், வாய்வேக்காடு ஆகிய இவற்றை நீக்கும்.

ஊழலாற்றி மரத்தின் குணம்

காட்டில் வளர்கின்ற ஊழலாற்றி மரத்தால் மேகவிரணம், ஒட்டுப்புண், ஆண்குறிவிரணம், மாமையென்கிற சிரங்கு, போகத்தால் வந்த அரையாப்பு, வெள்ளை, கீல்வாதம், பெருநோய் ஆகிய இவை நீங்கும்.

வெள்வேல மரத்தின் குணம்

வெள்வேல மரத்திற்கு பித்த மயக்கம், வாதசுரம், சந்துக் குடைச்சல், சர்வாங்க வாதரோகம் ஆகிய இவை நீங்கும்.

மூங்கில் மரத்தின் குணம்

மலையிலோங்கி, வளர்ந்திழைக்கின்ற மூங்கில் மரத்திற்கு மாதாந்தருது, சோணிதக்கட்டு, சுரம், வாதநோய், இவைகள் நீங்கும்,

பொன்னுவரையின் குணம்

பொன்னுவரைச் செடியினுல் சரும வெடிப்பு, சொறிந்தால் சருமத்தூள் சிந்துதல், மேகப்படைகள், கண்டு கண்டாகத் தடித்தல், நமைச்சல், காணுக்கடி ஆகிய இவை நீங்கும்.

ஆவாரையின் குணம்

ஆவாரைச் செடியானது சர்வபிரமேக முத்திர ரோகங்களை யும், ஆண்குறி எரிவந்தத்தையும் தீர்க்கும்.

நீர்ப்பூலாவின் குணம்

நீர்பூலாச் செடியால் சூலை, சுவாசம், இருமல், க்ஷயம், குன்ம ரோகம் இவை நீங்கும்.

பேய் மிரட்டியின் குணம்

பேய் மிரட்டி கணமாந்தம், பேதி, வயிற்றுநோய், கரப்பான், சுரம் ஆகிய இவைகள் நீங்கும்.

குன்மக் குடோரியின் குணம்

குன்மக் குடோரிச் செடியால் சூலை, சுவாசம், இருமல், க்ஷயம் குன்மரோகம் இவை நீங்கும்.

விடத்தேரின் குணம்

விடத்தேரின் செடிக்கு முளையை வருவிக்கின்ற மூலம், வயிற்று பிடுங்கலையுடைய ரத்தகிராணி, அதிதாகம் இவை நீங்கும்.

தகரையின் குணம்

தகரைச் செடியானது படர் தாமரை, சொறி, அக்கினி மந்தம், அஸ்திசுரம் ஆகிய இவைகளை நீக்கும்.

சணப்பின் குணம்

சணப்புச் செடிக்கு பித்த கோபமும், சில வாத ரோகங்களும் நீங்கும். இளங்கருப்பங்கள் கரையும். (தொடரும்)

கருத்து மலர்கள்

டாக்டர். ந. சஞ்சீவி.

பொன்னும் பெண்ணும் மண்ணும் நிலையா; நிலைத்தால் புகழே நிலைக்கும்

ஃ ஃ

எழுதும் நூலினும் வாழும் வாழ்க்கையே பெரிது.

ஒருமுறை பேரறிஞர் அண்ணா காஞ்சிப் பொதுக்கூட்டத்தில் பேசினார். 'எத்தனையோ அமைச்சர்கள் பெயர்களை இப்போது நான் நினைவூட்டினாலும் உங்கட்குத் தெரியாது. வர்க்கி என்று ஒரு கல்வி அமைச்சர் இருந்தார். அவரை உங்களுள் எத்தனைப் பேருக்குத் தெரியும்! முனிசாமி நாயுடு என்று ஒரு அமைச்சர் இருந்தார். அவரை உங்களுள் எத்தனைப் பேருக்குத் தெரியும்? அமைச்சர் பதவியில் அமர்வதாலேயே ஒருவர் அழியாப் புகழ் பெற்றுவிட மாட்டார். இன்னொன்றும் உங்கட்குச் சொல்கிறேன். எனக்கு மட்டும் ஆயுள் இருந்தால் இந்தத் தமிழ்நாட்டின் அரசியல் தலைமை என்றேனும் ஒருநாள் என் கைக்குள் அகப்படும்.

ஃ ஃ

மின்னுவதெல்லாம் பொன்னல்ல : பெரும்பான்மை எல்லாம் பெருமைப் பான்மையன அல்ல.

ஃ ஃ

மின்னாதவையெல்லாம் மண்ணுமல்ல : சிறுபான்மையல்லாம் சிறிய பான்மையனவும் அல்ல.

ஃ ஃ

பெரும்பாலோர் இன்று புகழ்வதெல்லாம் நாளை இகழ்வதற்கே.

ஃ ஃ

பதவிக்கு இருக்கும் 'பவிசு' எல்லாம் பணம் காரணமாகவே.

ஃ ஃ

பணம் இல்லாப் பதவியைப் பிணமும் விரும்புவதில்லை.

ஃ ஃ

தன்னலத்திற்காக மனிதன் எதை விற்காமல் விட்டான்-தமிழையும் தமிழினத்தையும் விற்காமல் இருப்பதற்கு?

ஃ ஃ

நோயும்-மருந்தும்

[இப் பகுதியில் கடந்த நான்காண்டுகளில் வெளிவந்த முக்கிய மான நோய்களுக்குரிய 'வினு-விடை'களைத் தொகுத்து 'நோயும்-மருந்தும், தலைப்பில் புத்தகமாக வெளியிட்டுள்ளோம். விலை ரூ. 5 அஞ்சல் செலவு 50 காசு சேகரித்து 5-50 M. O. மூலம், அனுப்பிப் பெற்றுப் பயனடையலாம்.]

வினு : ஐயா, ரசமணி செய்வதற்கு உதவிடும் மூலிகைகளின் பெயர், விவரத்தினை அறிவிக்கவும்?

விடை : ரசமணி செய்வது அவ்வளவு எளிதானது அல்ல நண்பரே! உலோகங்கள், மூலிகைகள் பற்றிய அறிவும், சித்துக்கள் பற்றிய புலமையும் கொண்டவர்க்கே 'ரசமணி' கிட்டும். வெறும் மூலிகைகளைத் தெரிந்து கொண்டால் யார் வேண்டுமானாலும் 'ரசமணி' செய்து விடலாமே! 'ரசமணி' பற்றி முதலில் முழுஅறிவை தெரிந்து கொள்ளுங்கள். பின்னர் அதனை அனுபவத்தின் வாயிலாக செய்து பார்க்கலாம். என்ருலும் ஆர்வத்துடன் கேட்ட காரணத்தால், ரசமணி செய்ய உதவும் மூலிகைகளில் சில கூறுகிறேன். தெரிந்து கொள்ளுங்கள்! குழல் ஆதண்டை, தலைச்சூடு வள்ளி ஆகிய மூலிகைகள் ரசமணி செய்ய உதவிடும் அரிய மூலிகைகள் ஆகும்.

வினு : 'ஆளும் சரக்கு 'அறுபத்தி நான்கு' என்று சித்த மருத்துவர்கள் குறிப்பிடுகின்ருர்களே, அதன் விவரத்தைத் தெரிவிக்க முடியுமா?

விடை : முடியுமே! கடை மருந்துகளாக இன்று நாம் கூறும் 64 வகை மூலிகை மருந்துகளே 'ஆளும் சரக்கு 64' என்ருயிற்று. போகர் நிகண்டு 1200 எனும் நூலில் கடை மருந்துகள் 64 பற்றிய விவரமான குறிப்புகள் காணக் கிடைக்கின்றன. அவை களின் பட்டியல் கீழ்க்கண்டவாறு காணலாம்.

சுக்கு,
மிளகு,
திப்பிலி
திப்பிலி மூலம்
யானைத் திப்பிலி
செவ்வியம்
சித்திரமூலம்

கடுகு
வெண்கடுகு
மஞ்சள்
மரமஞ்சள்
மஞ்சிட்டி
கற்கடகசிங்கி
குரிச்சி
அதிமதுரம்

கருங்கொடி வேலி	கார்போக அரிசி
அசமதாகம்	அரத்தை
புளி	வாய் விளங்கம்
சீரகம்	வாலுழுவை
கொறுக்கைப்புளி	சிறிய வாலுழுவை
கருஞ்சீரகம்	காயம்
காட்டுச் சதகுப்பை	சேங்கொட்டை
வெந்தயம்	அரக்கு
கொத்தமல்லி	தாளிசபத்திரி
அதிவிடையம்	தமாலபத்திரம்
சிறுதேக்கு	சிறுநாகப்பூ
வசம்பு	ஏலம்
கடுக்காய்	கங்குட்டம்
நெல்லி	சதகுப்பை
தான்றிக்காய்	சடாமாஞ்சி
கடுகுரோகிணி	மாஞ்சில்
கிச்சிலிக்கிழங்கு	மெழுகு
சாதிபத்திரி	கோஷ்டம்
கஸ்தூரி	கிராம்பு
குங்கிலியம்	கோரோசனை
குந்திரிக்கம்	குங்குமப்பூ
குக்கில்	சாதிக்காய்
கூகைநீறு	தேவதாரம்
பாக்கு	பிசின்
	செவ்வல்லி

இந்த 64 கடை மருந்துகளே, 'ஆளும் சரக்கு 64' ஆகும்.

வினா: சில குழந்தைகட்கு உடல் 'கண கண' என்று சூடாகவே உள்ளது இதற்கு எளிய சிகிச்சை கூறவும்

விடை ; 'கணைச்சூடு காரணமாக இப்படி இருக்கக் கூடும் காலையில் 'நீராகாரம் இரண்டு குவளை கொடுத்துவர, இந்தச் சூடு தணியும் 'கற்பக மிளகுப் பொடி', தாளிசக் கலவைப் பொடி' ஆகியனவும் கொடுக்கலாம்.

வினா : தற்போது குளிப்பதற்குப் பயன்படும் 'சோப்புகளில்' உள்ள இரசாயன மருந்துகள் வாசனையைக் கொடுத்தாலும் தோலின் மென்மைக்கோ அல்லது பாதுகாப்பிற்கோ பயன்படுவ தில்லை. சில வாசனை சோப்புகளை பயன்படுத்தியபின் வெள்ளை நிறத் திட்டுகள் தோலின் புறத்தே காணப்படுகின்றன. தோலும்

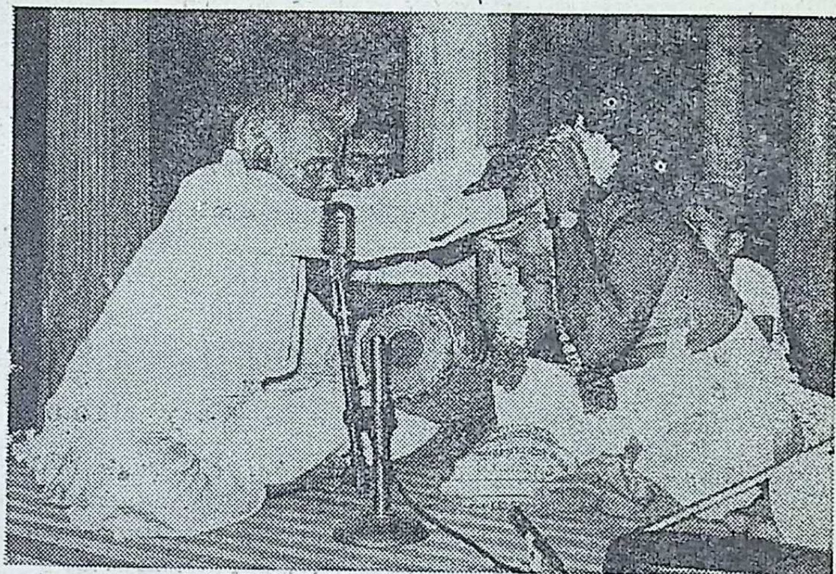
வறட்சித் தன்மையதாக உள்ளது. எனவே, சோப்பிற்குப் பதில் மூலிகை இனத்தில் அழுக்குபோகவும், வாசனையாகவும், தோல் கெடாமலும் இருக்கக்கூடியதாக ஏதாவதொரு முறை கூறுங்களேன்!

விடை : முற்காலத்தில் குளியல் செய்யும் போது 'களபப் பொடி' என்று நறுமணம் கமழும் பொடிவகை யொன்றைப் பயன்படுத்தி வந்தனர். சங்க இலக்கியமான 'பரிபாடலில்' இத்தகைய வாசனைப் பொடிகளைப் பயன்படுத்தி நீராடியதாகக் குறிப்புகள் உள்ளன. நன்னாரி, சந்தனம், வெட்டிவேர், கிச்சிலிக் கிழங்கு போன்ற நறுமணப் பொருட்களில் தயாரிக்கப்படும் இந்த நறுமணப் பொடி தோலுக்கு மென்மையும் நோய் வராதும் காக்கும். எமது தயாரிப்பான 'மூலிகை ஸ்நானப் பொடி'யில் இப்படிப்பட்ட மூலிகைகள் இடம் பெற்றுள்ளன. சொறி, சிரங்கு, படை ஆகியவற்றுக்கும் இதனைத் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். அன்றாடமும் சோப்பிற்குப் பதிலாகப் பயன்படுத்தலாம்.

வினா : கிராமங்களில் சாதாரணமாகக் கிடைக்கக் கூடிய பழம் 'பப்பாளி!' இதனை அடிக்கடி சாப்பிடலாமா? அதிகமாகச் சூடு தரும்; கருவைச் சிதைத்து விடும் என்றுகூறி கிராமமக்கள் ஒதுக்கி விடுகின்றனரே! இதனைச் சாப்பிடுவதால் கெடுதல் உண்டாகுமா?

விடை : பப்பாளியைப் போன்று பலன் தரும் எளிய பழம் காணமுடியாது! அதிகமாக உண்ணும் போதுதான் கெடுதல் உண்டாக்கும்! அமிர்தத்தையே அதிகம் உண்டால் விஷமாகும் என்று எச்சரிக்கும் போது, பப்பாளிக்கும் அது பொருந்தும் தானே! பப்பாளியை நம்நாட்டில் இரத்தத் தூய்மைக்காகவும், கருச்சிதைவிற்காகவும் பயன்படுத்துகின்றனர். ஆனால் ஆசிய ஆப்பிரிக்கா நாடுகளில் 'அல்சர்' எனப்படும் வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றுவதற்கும் வயிற்று வலியை நீக்குவதற்கும் பயன்படுத்துகின்றனர். பிரிட்டனில், சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் பப்பாளியைப் பயன்படுத்துவதாகத் தெரிகிறது. எனவே, சாதாரணமாக, தினம் இரண்டு துண்டு பப்பாளியைச் சாப்பிடுவதால் இரத்த அபிவிருத்தியும் நிறைந்த ஊட்டச் சக்தியையும் பெறலாம்.

தணிகை விழா புகைப்படம்



3-5-77, அன்று தணிகையில் நடந்த 'சித்ரா பௌர்ணமி விழா' வின் போது, காஞ்சிபுரம். அ. விநாயக முதலியார் குழுவினருடன் நடத்திய தேவார இன்னிசைக் கச்சேரியின் போது, அவருக்கு,

ஆசிரியர் கண்ணப்பர் அவர்கள் மாலை அணிவிக்கின்றார்.

அறிவிப்பு

சித்ரா பௌர்ணமி விழாவின் காரணமாக, இவ்விதழ் வெளிவருவதில் தாமதமாயிற்று. அன்பர்கள் பொறுத்தருள்க! இனி இதழ்கள் உரிய காலத்தில் வெளிவரும்.

வேலூரில் மருத்துவ ஆலோசனை

வாரந்தோறும் ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் வேலூரில்,

மூலிகை மணி அலுவலகம்

59, மாசிலாமணி முதலி வீதி

(வேலூர்- 1. வ. ஆ.)

முகவரியில். மருத்துவர் ஆ. இரா, கண்ணப்பர் அவர்களைக் காலை 9 முதல் மாலை 4 மணிவரைச் சந்தித்து மருத்துவ ஆலோசனை பெறலாம்.



மூலிகைக் காய கற்பம்

பேராசிரியர் : டாக்டர். R. தியாகராஜன், சென்னை-

தமிழ் மருத்துவ முறைகளில் கற்பமருந்துகள் தலையாயன. இவைகள் சித்தர்களால் கண்டு தமிழகத்துக்குத் தரப்பெற்றவை. கற்ப மென்பது உடம்பினை நோயுறாதபடி நன்னிலையில் வைத்திருந்து நரை, திரை, மூப்பு இவற்றையும் பிணிகளையும் நீக்குவதென்பர். உடம்பினுடைய மேன்மையை முழுதுமாக உணர்ந்தவர் சித்தர். இவர் நரை, திரை, மூப்பறியா நல்லுடம்பு பெற்றோர். இவர் உடலுக்கு உறுதி பயக்கும் பொருட்களை அறிந்து நன் மருந்து செய்து பொய் எனுமுடலை மெய்யென நிலைக்கச் செய்தனர்; சித்த முறையில் உடலில் நன்மையைக் காப்பது 'காய கற்பம்' எனப்படும். இஃது எண்வகைச் சித்திகளை அடைவதற்கேதுவானது. இக்காலத்தில் இக்கற்ப முறைகளை நமது உடலைப் பேணவும், பல ஆண்டுகள் உயிரோடு வாழவும், பிணிகளைப் போக்கி உடலைத் தேற்றவும், பிணிகள் வராதபடி தடுக்கவும் பயன்படுத்தலாம்.

மனிதன் இல்லற வாழ்விலானாலும் துறவற வாழ்விலானாலும் தன் உடம்பைப் பேணல் முதன்மையானது.

''உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த் தேனே''

என்று திருமந்திரம் கூறுவதிலிருந்து இதை அறியலாம்.

மேலும் உடம்பின் பயன் என்ற அதிகாரத்துள் ஔவை குறள் கூறும் கீழ்கண்ட செய்யுட்களையும் நோக்குக.

''உடம்பினு லன்றி யுணர்வுதா னில்லை
உடம்பினு லுன்னியதே யாம்'' (5)
''உயிர்க்குறுதி யெல்லா முடம்பின் பயனே
உயிர்ப்பின்றி யாதியை நாடு'' (8)

இத்தகைய உடம்பைக் காப்பது கற்பம். இது உடம்பைக் கல்லைப் போலாக்கும். கல்லினாற் செய்த சில பன்னெடுங்காலமாயினும் நரை, திரை, மூப்பு, பிணி இவை எய்தாது போல கற்பமான உடலும் இக்கேடுகளை அடைவதில்லை, இதனை.

"கற்பத்தை யுண்டால் காயம் அழியாது
கற்பத்தி ளுலே காணலாம் கைலையை
கற்பத்தி ளுலே காணலாம் சோதியை
கற்பத்தி ளுலே காலையுங் கட்டிடே"

என்ற திருமந்திரத்தால் தெளியலாம்.

கற்ப வகை கூறுங்கால் அது பொது, சிறப்பென விரியும். பொதுக் கற்பம் என்பது பொதுவான உடல் நிலையைக் காத்து மேனிக்கு எழிலையும் பலத்தையும் தந்து நரை திரை மூப்பாகிய கேடுகளின்றி, இறப்பை வராதபடி தடுப்பதுவாம். இவ்வாறு கூறுதலின் இது நீண்டகாலம் உயிருடன் வாழச் செய்யும் என்று கொள்க. சிறப்புக் கற்பம் என்பது சிறப்பாக குற்றக் கேட்டால் உடலின் உறுப்புகளிலாவது உடல் முற்றுமாவதுகண்ட பிணியை, நீக்கி உடலுக்கு வன்மை தந்து பலமூட்டுவதாம்.

இவ்வாற்ருன பொது, சிறப்பென விரிந்த கற்பத்துள் மூலிகைக் கற்பம், தாதுக் கற்பம் ஆகிய்வான அவிழ்தங்களும் மேலும் உடலைக் காக்கும் ஆசனம் முதலிய பயிற்சிகளும் பிராணு யாமம் என்று சொல்லப்பட்ட வாசியும், யோகமும், முப்பூ தீட்சை, ஆகியவும் அடங்கும் (முப்பூ என்பது மூன்று முக்கிய பூதச் சேர்க்கை (வளி, தீ, நீர்) கொண்டு எண்ணப்பட்டது. இது வைத்திய முப்பூ, வாதமுப்பூ, யோகமுப்பூ என விரியும் வைத்திய முப்பூ பிணிகளை எளிதிற் போக்கி உடலைத்தேற்றும். வாதமுப்பூ எவ்வாறு கீழ் வகுப்புப் பொருட்களை மேம்பாடடையச் செய் யுமோ அதுபோல உடம்பை அதன் அழியும் தன்மையினின்று மாற்றி அழியாதபடி செய்யும். யோக முப்பூ என்பது நமது உடலுள்ளேயே ஊறுகின்ற சிவக்குடிலை நீர் போன்ற சத்துக்க ளாம். இவை ஆயுட் காலத்தை வெல்லத் தக்கன. யோகம் செய் வதன் மூலம் யோக முப்பூவை, ஒழுங்கு படுத்தி நீண்ட நாட்கள் வாழ முடியும். இவை தவிர அமுரிதாரணை, தச தீட்சை, இயம, நியமாதி நன்னடத்தை மனத்தூய்மை ஆகியவும் கற்பமாம். இனி கற்பத்துள் முதலான அவிழ்தம்-கற்பப் பொருட்கள், கற்பயோகம் என்பது பற்றி விவரிப்போம்.

கற்ப அவிழ்தங்கள் பற்றிய பொதுக் குறிப்புகள்

கற்ப அவிழ்தங்கள் தாவர, தாதுப் பொருட்களாம். சில மூலிகைகளின் இலையாதி, பொருட்களுள் ஒன்றையாவது, பல வற்றையாவது, தனியாகவாவது பிற பொருட்களுடன் கலந் தாவது அன்றி உலோக உபரச, உப்புப் பொருட்களையாவது அவ் வவற்றினுக்குக் கூறப்பட்டுள்ள பக்குவப்படி நாளள்வும் பத்திய

மூங் காத்து, பெருக்கியோ, குறைத்தோ அளவுப்படி உண்டு வருதலாம்.

பொதுவாக இது, நாடொரும்,செய்துண்பது முடித்து வைத்திருந்த உண்பது என்ற இரு வகையிலும் உண்ணப்படுவது. மூலிகைக் கற்பப் பொருட்களும் கற்ப யோகங்களும் தேரன் யமக வெண்பா, கருவூரர் வாதகாவியம் போன்ற நூல்களில் கூறப் பட்டுள்ளன. தாதுக்கற்பம் பற்றி அகத்தியர் செந்தூரம் 300 போன்ற நூற்களில் கூறப் பட்டுள்ளது.

கற்ப அவிழ்தமுண்ணுங்காலத்து கடைபிடிக்க வேண்டிய பொதுவான விதிகள்.

கற்ப மருந்துண்ணுங்காலத்து பல வரன்முறைகள் அனுசரிக்க வேண்டுமெனக் கூறப்பட்டுள்ளது. இவற்றை வழுவாது கடைபிடிக்க நற்பலனைத் தரும். சில கற்ப மருந்துகட்குச் சிறப்பான அளவு, துணை மருந்து, நாளளவு, பத்திய முறைகள் முதலியன கூறப்பட்டுள்ளன. அவை அவ்வவற்றின் கீழே தரப்படும். இங்கு சில பொதுவான வரன் முறைகளையும் விதிகளையும் கூறுலாம்.

கற்பமுண்ணும் பிணியாளனை பத்தினிப் பெண்ணிற்கும் மருத்துவனை அவள் தன் கணவனுக்கும் உவமையாகக் கூறப்பட்டுள்ளது இதை

"கற்பமுறை பெண்போற் கணவெனும் பண்டிதன்
சொல் கற்பமுறை"

என்ற தேரன் யமக வெண்பா அடிகளால் அறிக. இதன் விளக்கம் யாதெனில் எவ்வாறு பத்தினிப் பெண் தன் கணவன் சொற்படி தவருது நடப்பாளோ அவ்வாறே பிணியாளன் மருத்துவன் கூறுகிறபடி நடக்க வேண்டும் என்பதாம். மருத்துவன் கூறும் விதிகளை பிணியாளன் தவருது கடைப்பிடித் தொழுக, அவன் கற்ப மருந்தின் முழுப்பலனையும் அடைவான். பத்தினிப் பெண்ணின் கற்பு மேம்பாடடைவது போல அவன் உடல் நிலையும் நன்ருகும்.

இன்னும், கற்பமுண்ணுங் காலத்து தூய்மையான மனதுடன் இருத்தல் வேண்டும். ஒருமையில்லாத மாறுபாடான பொல்லாப்பு பாராட்டாமல், குற்றங்களுக்குக் காரணமான திருட்டு கபடு, பட்டித்தனம் ஆகியவைகளை நீக்கி அடக்கமாக இருந்து கற்பமுண்ண வேண்டும். மனம் தூய்மையானல் கற்ப மருந்து சிறந்த பலனைத் தரும் என்பதில் ஐயமில்லை.

கற்ப மருந்தை நன்னள் அறிந்து அருந்த ஆரம்பித்தல் நன்று. பல கற்ப மருந்துகள் முதலில் சில அளவில் தொடங்கி நாளுக்கு

நாள் பெருக்கி உண்ணப்பட வேண்டும் எனவும் கூறப்பட்டுள்ளது. சில ஏற்றியும் இறக்கியும் உண்ண வேண்டுவன. இவற்றை உண்ணத் தொடங்கியபின் இடையீடின்றி ஒரு நாளும் விடாமல் தொடர்ந்து கூறப்பட்ட நாளளவு வரை உண்ணவேண்டும் பெரும்பாலான கற்ப மருந்துகள் ஒரு மண்டல அளவு புசிக்க வேண்டியன. அநேக கற்பகளுடன் மிளகு, உப்பு இவை சேருகின்றன; அநேகத்துக்கு புளி நீக்கவோ அன்றி சிறு அளவு புளி சேர்க்கவோ கூறப்பட்டுள்ளது; அகப்பத்தியமான இச்சா பத்தியம் பலவற்றுக்கு வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளது.

கற்பங்களும், கற்ப யோகங்களும்

கற்பப் பொருட்களும், அவற்றைப் பக்குவப்படுத்தும் முறைகளும், உண்ணும் அளவு, நாளளவு, செய்யும் நன்மை அல்லது தீரும்பிணி, பத்தியமுறை ஆகியவையும் இங்கு கூறப்படும்.

காயசித்தி

"அஞ்சு யுகத்தி லழியாமற் காயந்தான்
மிஞ்சிய கற்பம் விளம்பினேம் நூற்றெட்டுத்
தஞ்ச முறவேதான் தின்ன வல்லோர்க்கு
பஞ்சு நரைபோய்ப் பதிந்தோங்கி வாழ்வதே"

திருமூலர் வைத்தியப் பகுதி—பாடல் 67

மூலிகைக் கற்பம்

கற்பமூலிகைகள் நூற்றெட்டு என்று கருவூரார் வாத காவியத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது அவற்றுள் சில:—கடுக்காய், ஓரிலைத் தாமரை, பொற்சீந்தில், கருவேம்பு, வெண்தூதுவளை; சிவனார் வேம்பு, கீழா நெல்லி, பொற்றலை கையான், செங்கொடிவேலி, கருநெல்லி, வெங்கரந்தை, மருதோன்றி, வெண்நீர்முள்ளி, செந்நாயுருவி, வெள்ளை எருக்கு, செங்கள்ளி, கருந்துளசி, செங்கரந்தை என்பன.

தேரன் யமக வெண்பாவில் கூறப்பட்டுள்ள மூலிகைக் கற்பப் பொருட்களையும் கற்பயோகங்களையும் பின்வரும் பகுதிகளில் காணலாம்.

பொதுக் கற்பங்கள் (மூலிகை)

1. இஞ்சி-தேன் : தேனில் இஞ்சியை சீற்றுகளாக்கிப்போட்டு ஊற வைத்து கற்பமுறைப்படி உண்டு நரை, திரை, மூப்பு முதலிய நீங்கி உடல் நலம் பெற்று பிரதிமை போலதான் வசித்ததாக தேரன் கூறுகிறார்.

2. நெல்மா-நெய் : நெல்லின் வெண்மை பொருந்திய அரிசியை இடித்து அரைத்த மாவுடன் பசுவின் நெய் கூட்டிப் புசிக்கவும் கற்பமாம்.

3. பொன்னுங்காணி : வயலில் செழிப்பாக வளர்ந்த பொன்னுங்காணி இலையை நெய்விட்டு வதக்கி மிளகு, உப்பு முதலிய சேர்த்து புளி நீக்கி பத்தியங் காத்து உணவுடன் கற்பமுறைப்படி உள்ள உடல் அழகுடன் நிலைக்கும்.

4. வேம்பு : வேப்பந்துளிர், முதிர்ந்த இலை இவைகளை இடித்து இதற்கு அரைப்பங்கு ஓமம், உப்பு சேர்த்து இடித்துப் பொடித்து பக்குவப்படுத்தி உரோகிணி நட்சத்திரத்தில் நல்ல நாள் பார்த்து உண்ண உடலுக்கு நன்மை உண்டாம்.

(வேம்பின் சமூலத்தை இடித்து குடுவைக்குள் பாதி நிரப்பி பழுத்துக் கனிந்த வாழைப் பழத்தை வைத்து மேலே வேம்பின் சமூலம் கொண்டு மூடி, குடுவையை மூடி சீலை செய்து பல தினங்கள் கழித்தெடுத்துப் பார்க்க பழம் கெடாது காயாகும் என்பர்.

5. கற்றாழை : கற்றாழையை ஊறுகாயாவது, வற்றலாவது செய்து கற்ப முறைப்படி உண்ண இரச வர்க்கபண்டங்களும் கனிகளும் புசித்தலினால் ஏற்படும் நன்மையுண்டாகும்.

6. மணத்தக்காளி : மணத்தக்காளியினது காய், கனி, இலை, வேர் முதலானவைகளை ஊறுகாய், வற்றல், கறி, குடிநீர் ஏதாவது செய்துண்ண மனத்தக்களி (திருமணத்தால் உண்டாம் மகிழ்ச்சி) உண்டாய் உயிர் வாழ உடல் நல்கும்.

7. விளா : விளாமரத்தினது இலை, காய், பழம், பட்டை, வேர் இவற்றைக் குடிநீர், கறியாகச் செய்து புசிக்க மரணத்தைத் தடுக்கும்.

8. வாட்கோரைக் கிழங்கு : வாட்கோரைக் கிழங்கைக் கல்பமாக உண்ண நரை, திரை, மூப்பு உண்டாக்கும் முதுமையையும் வருத்தமும் நீங்கி இளமை உண்டாகும்.

9. அமுக்கிராங் கிழங்கு : நகுடவேர் என்னும் அமுக்கிராங் கிழங்கை சூரணம், நெய் செய்து பத்தியப்பழுது வராமல் கற்பமாயுண்ண அழகும் ஆயுளுமுண்டாம்.

10. கொடி வசலை : கொடி வசலை இலைக்கறியை உணவுடன் புசித்துவர பலமுண்டாகும். (தொடரும்)

கல்நார் (Asbestos)

மருத்துவர் S. சேக்முகம்மது R.M.P.

உலகில்உள்ளவற்றை அசையும் பொருள்கள் அசையாப் பொருள்களை நான்கு வகையாகப் பிரிக்கலாம் என்று முந்திய சீனக்காரம், அன்னபேதி, கற்பூரச் சிலாசத்து பற்றி பார்க்கும் போது பார்த்தோம். இவற்றில் நான்காவது இடத்தைப் பெறுவது 'உபரசம்' என்பதாகும்.

இந்த உபரசம் மொத்தம் நூற்றி இருபதாகும். இதை போகர் காரசாரத்துறையில் "தாளப்பா உபரச நூற்றிருபதாகும்" என்று கூறுவதில் இருந்து அறிகிறோம்.

இவற்றில் சில: கல்நார், பலகறை, புனுகு, முத்துச் சிப்பி, நரிஎச்சம், சாணம், கொம்பரக்கு முதலியவற்றைக் கூறலாம். இதில் நாம் பார்ப்பது கல்நார் ஆகும். தந்த சம்பந்தபட்ட வியாதிகளுக்கு, கல்நார் மிகவும் பயன்படுவதால், கல்நாரை, பற்றி அனைவரும் அறிந்து இருப்பதோடு, சிலாசத்தைப் போன்று கல்நாரும் பயன்படுவதால், எல்லா வைத்தியர்களும் அறிந்து, இருப்பதோடு, கல்நார் கருவங்கத்திற்கு சத்துருவாகவும், சாரத்திற்கு மித்துருவாகவும் அமைந்துள்ளது என்பது குறிப்பிடதக்கது.

கல்நார் சிறுநீர் பெருக்கியாகவும், துவர்ப்பியாகவும் பயன்படுகிறது. நமது முன்னோர்கள் ஒவ்வொன்றிற்கும் பெயர் வைக்கும் போது அதன் அமைப்பு, தன்மை ஆகியவற்றை நன்கு ஆராய்ந்தே பெயர் இட்டனர். உதாரணமாக சுரம் என்பதின் பொருள் சுர்—என்றால் சுடுதல், அம்—என்றால் உடையது என்பதைப் போன்று, கல் போன்று பார்ப்பதற்கும், நசுக்கினால் நார் போன்றும் இருப்பதால் இதற்கு கல்நார் என்று பெயர் வைத்தார்கள் போலும்.

போகர் நூலில் கல்நாரை பச்சைக் கல்நார் என்றும், வெள்ளைக் கல்நார் என்றும் இரு வகையாகப் பிரிக்கப்பட்டாலும், கல்நாரை நாட்டுக் கல்நார் என்றும், சீமைக் கல்நார் என்றும் எருமைக் கொம்புக் கல்நார் என்றும் மூன்று வகையாகப் பிரிப்பதுண்டு.

நிறங்களில் வெண்மை சிறந்தது போல கல்நாரில் சிறந்தது வெள்ளைக் கல்நார் ஆகும். விரியன் பாம்பிற்கு பல பெயரிட்டு

அழைத்தாலும் அதன் விஷம் மாறுவதில்லை. இது போன்று கல்நாருக்கு பல பெயரிட்டு அழைத்தாலும், எல்லா கல்நாரின் குணம் ஒன்றே என்று அறிதல் வேண்டும்.

சிலாசத்தை பூமியில் இருந்து தோண்டி எடுப்பதைப் போன்று கல்நாரையும் ஜப்பான், மைசூர் சமஸ்தானம் ஆகிய இடங்களில் இருந்து பூமியில் இருந்து தோண்டி எடுக்கப்படுகிறது. கல்நார் ஜப்பான் மொழியில் 'ஸ்கிமா' என்று அழைக்கப்படு கிறது.

கல்நாரின் சுத்தி முறைகள் :

(1) இலவம் பட்டையை இடித்து சார் எடுத்து இச்சாற்றில் கல்நாரை மூன்று மணி நேரம் ஊற வைத்து யெடுத்துக் கொள்ள சுத்தியாகும்.

(2) சுத்தி செய்ய வேண்டிய கல்நாரை, கல்நார் மூழ்கும் வரை இளநீரை ஊற்றி மூன்று நாள் ஊற வைத்து, பின் கழுவி எடுத்துக் கொள்ளச் சுத்தி ஆகும்.

(3) வேண்டியளவு கல்நாரை எடுத்துக் கொண்டு மாதுளை காயின் சாற்றை மூழ்கும் வரை ஊற்றி ஒரு நாள் முழுவதும் ஊறவைத்து, பின் கழுவி எடுத்துக் கொள்ள சுத்தி ஆகும்.

கல்நாரின் குணம்:

"காசபித்தம் வாதங் கடுப்பீறு நோயெரிவு
வீசுசர்த்தி நீரடைப்பு விந்து நட்டம்—பேசுமசை
தின்னுரைக் கூவுமந்தந் தீக்குடர்க்கால் தாகமிவை
கன்னுரைகூவ விடுங்காண்.

மேற்கூறிய செய்யுளில் இருந்து கல்நாரை உட்கொள்வதால், பித்தகாசம், வாதரோகம், பல்நோய், பல்லரணை, நீர்க்குறி எரிச்சல், பித்த வாந்தி, நீரடைப்பு, விந்து நட்டம், அஜீரணம், பித்த குடல் வாதம், பித்ததாகம் ஆகியவை நிவர்த்தி ஆவதுடன்

பல்பூச்சி, வெட்டை, மேகம், இருமல், எலும்புருக்கி, உடல் காங்கை, நீரிழிவு, ஆகியவை நிவர்த்தி ஆகும்.

கல்நாரில் உள்ள நாரை எடுத்து இதில் இருந்து ஆடைகள் தயாரிப்பதுடன், தொடர்ந்து எரிவதற்காக கல்நாரில் இருந்து திரி எடுத்து பயன்படுத்துவதோடு, கல்நர்ரை சுத்தி செய்தும், செந்தூரமாகவும், பற்பமாகவும், கண்ணமாகவும் பயன்படுத்துவ தோடு, பிற பொருள்களுடனும், பிறபற்பங்களுடன் கலந்தும் பயன் படுத்தப்படுகிறது.

சுத்தி செய்த் கல்நாரை ஓட்டில் இட்டு வறுத்து நன்ருக அரைத்து பல் விளக்கப் பயன்படுத்துவதுண்டு. மேலும் கல் நாருக்கு எருக்கன் பழுப்பை மேலும் கீழும் வைத்து சீலேமண் செய்து தக்க வரட்டியில் புடமிட்டு எடுத்து நன்ருக அரைத்து பல் விளக்கப் பயன்படுத்துவதுண்டு. இவ்வாறு பல் விளக்கி வருவதால், தந்த ரோகங்கள் நிவர்த்தியாகும்.

பற்பங்கள் செய்முறைகள் :

செய்முறை :

1. சுத்தி செய்தவேண்டியளவு கல்நாரை கல்வத்தில் இட்டு ஆடு தின்னுப்பாளேச் சாற்ருல் நன்ருக அரைத்து, வில்லே தட்டி காயவைத்து, மேல்மூடி சீலேமண் செய்து தக்க வரட்டியில் புடமிட்டு எடுக்க பற்பமாகும்: அளவு. ஒன்று முதல் நான்கு குன்றியளவு நெய் அல்லது வெண்ணெயில் உட்கொள்ளவேண்டும்.

தீரும் வியாதிகள் : விந்து நட்டம், நீரடைப்பு, குறி எரிச்சல் ஆகியவை நிவர்த்தியாகும்.

3. சுத்தி செய்த கல்நாரை சிறு செருப்படைச் சாற்றில் 16 சாமம் நன்ருக அரைத்து வில்லே தட்டி காயவைத்து, மேல்மூடி மூடி, சீலே மண் செய்து தக்க வரட்டியில் புடமிட பற்பமாகும்.

அளவு : அரை முதல் ஒரு பணவிடை நெய் அல்லது வெண்ணெயில் கொள்ளவேண்டும்.

தீரும் நோய்கள் : வெள்ளே, உடல் உஷ்ணம், நீர்க்கடுப்பு, ஆகியவை நிவர்த்தியாகும்.

செய்முறை !

3. சுத்தி செய்த கல்நார் ஒரு பங்கிற்கு நான்கு பங்கு ஆவாரை இலேயை அரைத்து கவசம் செய்து நன்ருகக் காயவைத்து, சட்டியில் வைத்து, மேல் மூடி சீலேமண் செய்து தக்க எருவில் புடமிட்டு எடுக்க பற்பமாகும். பின் ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து, பனியில் வைத்தால் சுண்ணும்பு போல் பூக்கும் பின் கல்வத்திலிட்டு அரைத்து பத்திரப்படுத்தவும்.

அளவு : ஒன்று முதல் இரண்டு புளியங்கொட்டை அளவு வெண்ணெயில் உட்கொள்ளவேண்டும்.

தீரும் வியாதிகள்: மேகம், வெள்ளே நிவர்த்தி ஆகும்.

பத்தியம்: இச்சாபத்தியம்.

செய் முறை:

4. எட்டு பிடி ஆவாரை இலேயை எடுத்துக் கொண்டு, இதில் பாதியை புதுமண் சட்டியில் இட்டு அதன் மேல் 35 கிராம் சுத்தி செய்த கல்நாரை வைத்து, அதற்குமேல் மீதி இலேயை வைத்து,

அடுப்பில் வைத்து இளம் தீயாக எரிக்கவும். பின் ஆவாரை இலை யெல்லாம் கருகிய பின் சட்டியை இறக்கி கல்நாரை சுத்தி செய்து கல்வத்திலிட்டு அரைத்து பக்குவப்படுத்தவும்.

தீரும் வியாதிகள்: அனுபானங்களில் உட்கொள்ள வெட்டை மேகம், நீர் எரிவு ஆகியவை நிவர்த்தி ஆகும்.

செய் முறை:

(5) சுத்தி செய்த வேண்டிய அளவு கல்நாரை எடுத்து, கல்வத்திலிட்டு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை ஊற்றி நன்ருக அரைத்து பின் சிறு வில்லைகளாக தட்டி காயவைத்து ஒரு சட்டியில் இடித்த பூவரசன் பட்டையை வைத்து, மேல்மூடி சீலைமண் செய்து தக்க வரட்டியில் புடமிட பற்பமாகும்.

அளவு: அரை முதல் ஒரு பணவிடை தேன் அல்லது நெய்யில் உட்கொள்ளவேண்டும்.

தீரும் வியாதிகள்: தந்தவியாதிகள், மேகம் நிவர்த்தியாகும்.

செய் முறை:

(6) சுத்தி செய்த வேண்டியளவு கல்நாரை எடுத்து கோழிய வரை இலையை அரைத்து கனமாக கவசம் செய்து, காயவைத்து, பின் சிட்டியில் வைத்து மேல்மூடி சீலைமண் செய்து தக்க வரட்டியில் புடமிட நீறும்.

அளவு: அரை முதல் ஒரு பணவிடை வெண்ணெய் அல்லது நெய்யில் காலை, மாலை உட்கொள்ள வேண்டும்.

தீரும் வியாதிகள்: தந்த வியாதிகள், மேகச் சூடு வெள்ளை ஆகியவை நிவர்த்தி ஆகும்.

செந்தூரம் செய்முறை

வேண்டிய அளவு சுத்தி செய்த எருமைக் கொம்பு கல்நாரை எடுத்துக் கொண்டு அதே அளவு மிளகரணை இலையைச் சேர்த்து கல்வத்தில் இட்டு பொடுதலைச் சாற்ருல் நன்ருக அரைத்து, காய வைத்து, மேல்மூடி சீலைமண் செய்து தக்க வரட்டியில் புடமிட நீறும்.

தீரும் வியாதிகள்; வெண்ணெய் அல்லது நெய்யில் காலை, மாலை இரு வேளை உட்கொள்ள எலும்புருக்கி, இருமல், நீர் எரிச்சல், மேகம் நிவர்த்தி ஆகும்.

சுண்ணம் செய்முறை

சுத்தி செய்த கல்நாரை வேண்டிய அளவு எடுத்து, கல்வத்தில் இட்டு, எலுமிச்சம் பழச் சாற்ருல் நன்ருக அரைத்து காயவைத்து எடுத்து, ஒரு மண் குகையில் இட்டு, துருத்திக்கொண்டு ஊத சுண்ணும்பு நிறத்திற்கு வரும்போது எடுத்துக் கொண்டு, கல்வத்தில் இட்டு அரைத்து பக்குவப்படுத்தவும்.

தீரும் வியாதிகள்: இது மிகவும் காரமாக இருப்பதால் போகர், இதை தாம்பூலத்தில் உபயோகப்படுத்தினுல் உடல் காய சித்தியாகும் என்று கூறியுள்ளார்.

பிறபொருள்களுடன் கல்நார்

செய்முறை :

(1) வேண்டிய அளவு சுத்தி செய்த கல்நாரை எடுத்து அதே அளவு இந்துப்பையும் சேர்த்து முள் உள்ள இலவமரப்பட்டையை அரைத்து கவசம் செய்து காயவைத்து, தக்க எருவில் புடமிட நீறும்.

தீரும் வியாதிகள்: ஒன்று முதல் மூன்று குன்றி அளவு உட்கொள்ள தந்த ரோகங்கள், மேகம் முதலிய வியாதிகள் நிவர்த்தி யாகும்.

(2) கல்நார், மான்கொம்பு, சிலாசத்து வெண்காரம் ஆகிய நான்கு சரக்குகளையும் சமஅளவு எடுத்து கல்வத்தில் இட்டு, பருத்திச் செடி சமூலம் தெளிவு நீரில் இட்டு அரை நாள் முழுவதும் அரைத்து வில்லை தட்டி காயவைத்து மேல்மூடி சீலைமண் செய்து தக்க எருவில் புடமிட்டு எடுத்து, பின் சூடம், பூரம், வீரம் ஆகிய சரக்குகளை சுத்தி செய்து ஒவ்வொன்றிலும் நாற்பது குன்றி அளவு எடுத்து சேர்த்து,பருத்தி சமூலம் தெளிவு நீரால் முன்போல் அரைத்து, காயவைத்து எடுத்து ஒரு சட்டியில் மேலும் கீழும் சுண்ணாம்புத் தூளை வைத்து மேல்மூடி சீலைமண் செய்து தக்க வரட்டியில் புடமிட்டு எடுத்து இதன் எடைக்கு பாதி எடை சுத்தி செய்த லிங்கம் சேர்த்து அரைத்து பத்திரபடுத்தவும்.

அளவு : ஒன்று முதல் இரண்டு பணவெடை இளநீரில் கொள்ள வேண்டும்.

தீரும் வியாதிகள் : நீரிழிவு, நீர்க்கடுப்பு, நீர்ச்சுருக்கு, நீர்ச் சுரப்பு, கல்லடைப்பு, பெருவயிறு, மகோதரம் ஆகியவை நிவர்த்தி ஆகும்.

பிற பற்பங்களுடன் கல்நார்

செய்முறை

(1) கல்நார், சீனக்காரம், சிருங்கி, சிலாசத்து ஆகிய பற்பங்களை சம அளவு கலந்து அனுபானங்களில் உட்கொள்ள உஷ்ண சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் நிவர்த்தி ஆகும்.

செய்முறை

(2) கல்நாரும் சம அளவு சிலாசத்தும் கலந்து உட்கொள்ள எலும்புருக்கி, இருமல் முதலியவை நிவர்த்தியாகும்.

செய்முறை

(3) கல்நார் சிலாசத்து, சிருங்கி, கெருடக்கல் ஆகிய பற்பங்களை சம அளவு எடுத்து, கல்வத்திலிட்டு அரைத்து எடுத்து கொள்ள வேண்டும்.

அளவு: ஒன்று முதல் இரண்டு குன்றி அளவு வெண்ணெயில் உட்கொள்ள வேண்டும்.

தீரும் வியாதிகள் : கை, கால்எரிவு, நீர் அதிகம் செல்லல், நீர் சுருக்கு, நீர் தாரை சூடு, உஷ்ணம் மற்றும் வியாதிகள் நிவர்த்தி ஆகும்.

—முற்றும்—

அருகம்புல் ஓர் அற்புத அமுதம்

ஆர். சுப்பிரமணியன்

பிராணிகளின் முக்கிய உணவு

அருகம்புல் தாவர இனவகையிலேயே மிகவும் பழமை யானது; அதாவது நீண்ட நெடுங்காலமாக நிலைத்து நின்று பரிணாம வளர்ச்சி மாற்றங்களாக பாதிக்கப் படாமல் இருக்கின்ற ஒன்று என்ற ஒரு கருத்து இருக்கிறது. அருகம்புல், எந்த வறட் சியையும் வெய்யிலையும் தாங்கும் வல்லமை படைத்தது. சிறி தளவு ஈரம் கிடைத்தாலும் நன்கு வேர்விட்டு வளரக்கூடியது. பசு, குதிரை, ஆடு, செம்மறியாடு, மான், முயல் முதலிய பிராணி களின் முக்கிய உணவாக இருந்து வருவது. குதிரைக்கு மிகவும் விருப்பமானது பொருத்தமானதுமான உணவு அருகம்புல் தான். தன் மூக்கினாலேயே அங்குலக் கணக்கில் மண்ணைத் தோண்டி உள்ளே இருக்கும், சிறு அருகம்புல்லின் வேரைத் தின்னும் பன்றியை பார்க்கும் போது அப்படி அதில் என்னதான் இருக்கிற தோவென சில சமயங்களில் நாம் வியப்படையாமல் இருக்க முடி யாது. ''புலி பசித்தால் புல்லைத் தின்னாது'' ஆனால் வயிற்றில் கோளாறு உண்டானால் புல்லைத் தின்னுமாம். பாம்புடன் சண்டை யிட்ட கீரிப்பிள்ளை அருகம் புல்லைக் கடித்துத் தின்னுமாம் ; அதன் மீது புரளும். ஆக இவ்வாறு மனித இனத்திற்கு உறுதுணையாய் இருந்து வரும் பிராணிகளின் முக்கிய உணவு,அருகம்புல் என்பதனை உணரலாம்.

புராணக் கதையில் அருகம்புல் :

முழு முதற் கடவுள் பிள்ளையாருடைய வழிபாட்டில் அருகம் புல் முக்கிய இடம் பெறுகிறது. தேவர்களைப் பலவாறு துன்புறுத்தி வந்த ஓர் அசுரனை (அனலாசுரன்) தான் விழுங்கி அதனால் தன் வயிற்றில் பெரும் எரிச்சல் உண்டாக, அதனைத் தணிக்க இறுதியாக அருகம்புல்லினை விநாயகப் பெருமான் உண்ட தாக ஒரு புராணக் கதையும் உண்டு.

''வல்லவனுக்குப் புல்லும் ஆயுதம்'', ''நேரம் வந்தால் வியாதி கள் புல் நுனியில் கூட குணமாகும்'' என்பன போன்ற பழமொழி களும் உண்டு.

நோயாளிகளும், உடல்நலம் குறைந்தவர்களும், உடல்பல மும், நலமும், வளமும், பெற விரும்புபவர்களும் அருகம்புல்லினை பயன்படுத்தி நன்மை பெறும் வழியினை இங்கே காண்போம்.

அருகம்புல் சாறு உண்ணுங்கள்

அருகம்புல்லின் பசுமையான புல்லைத்தான் உபயோகிக்கிறோம் வேரையல்ல. அருகம்புல்லை எடுத்துக் கொண்டு தண்ணீரில் சுத்தமாக அலசி ஆட்டுக்கல்லில் இட்டு சிறிது தண்ணீர் தெளித்து ஆட்டி, வரும் சாற்றைப் பிழிந்து அத்துடன் 5 அல்லது 6 மடங்கு தண்ணீர் கலந்து வடிகட்டி 1 குவளை அளவு பருகலாம். தண்ணீருடன் இளநீர் அல்லது தேங்காய் நீர் கலந்து கொள்ளலாம். ஒருவருக்கு ஒரு கைப்பிடி அளவு புல் போதுமானது, இதனை காலையில் அருந்த வேண்டும். அதன் பின்னர் இரண்டரை அல்லது இரண்டு மணி நேரத்திற்கு வேறு எதுவும் உண்ணவோ, குடிக்கவோ கூடாது. நோயாளிகள் இவ்வாறே ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை உண்ணலாம். தண்ணீர் உட்பட எதனையும் குடிக்கும்போது சிறிது சிறிதாக வாயில் இட்டு உன்பதே மிகவும் சிறந்தது.

அருகம்புல்லின் அற்புத நன்மைகள் ;

நாம் உண்ணும் உணவுப் பொருட்களை இருவகையாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று அமிலத் தன்மை கொண்டவை. மற்றொன்று காரத்தன்மை (Alkalian) உடையவை. நம் உடம்பில் இருக்க வேண்டிய அளவிற்குமேல் அமிலத் தன்மை (Acidity) அதிகரிப்பதே பல நோய்களுக்குக் காரணமாகும். இன்று பொதுவாக நாம் உண்ணும் உணவுவகைகள் அமிலத்தன்மையை அதிகரிக்கும் தன்மையாகவே இருக்கின்றன.

அருகம்புல்லின் நன்மைகள்

1. இது அமிலத்தன்மையைக் குறைக்கிறது.

2. நரம்புத் தளர்ச்சியையும் உடல் தளர்ச்சியையும் போக்கி வலுப்படுத்துகிறது. (Tone up the Nervous system) உடம்பிலுள்ள விடத்தன்மைகளையும் போக்கும்.

3. மலச்சிக்கலைப் போக்கவும், குறைக்கவும் உடம்புடன் ஒத்துழைக்கிறது. தொடர்ந்து உண்டு வந்தால் உடல் நல இலக்கணப்படி ஒரு நாளில் இருமுறை மலம்கழிய உடல் இயல்பு பெறுகிறது.

4. அருகம்புல்லில் பல வகையான உயிர்ச் சத்துக்களும், தாது உப்புக்களும், பச்சையமும் இருக்கின்றன. இவைகள் உடலுக்கு நல்ல சக்தியைக் கொடுக்கின்றன. தென்புடன் எளிதாகவும் காலையில் உறக்கத்திலிருந்து எழுந்திருக்க உதவும் அற்புதத்தை புல்சாறு உண்டவர்கள் நன்கு அறியலாம். உறக்கம் பற்றாக்குறை இருக்கும் காலங்களில் இது அவசியமான பலனைத் தருகிறது.

5. பல் ஈறுகளில் இரத்தம் வடிதல் நிற்கின்றன. பற்களை நன்கு உறுதிப்படுத்துகிறது. தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் பற்கள் நல்ல வெண்மையையும் உறுதியும் பெறுகின்றன. வாய் துர்நாற்றம் முற்றிலும் நீக்கப்படுகிறது. அருகம்புல்லினை சிறிது மென்று அதன் மூலம் பல் துலக்கலாம்.

6. காலிலுள்ள வெடிப்புக்களைப் போக்குகிறது.

7. தாய்ப்பால் இல்லாத தாய்மார்களுக்கு தாய்ப்பால் உண்டாக்கவும், குறைவாக இருப்பவர்களுக்கு அதிகமாக்கவும் உதவுகின்றன.

8. குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் பாலுடன் சிறிதளவு அருகம்புல் சாறு கலந்து கொண்டால் பலசத்துக்கள் உடலுக்குக் கிடைக்கின்றன. சளிபிடித்திருந்தால் உடன் குணமாகும். பின்னர் மீண்டும் சளி பிடிக்காது.

9. பெரியவர்களுக்கும் சளி மிக விரைவில் அற்றுப் போகிறது.

10. நீரிழிவு (Diabetes) வியாதி உள்ளவர்களுக்கு அதனல் வரும் கேட்டைக் குறைத்து உடல் இயல்பான நிலைக்குத் திரும்ப உதவுகிறது.

11. உடம்பில் அரிப்பு, சொறி, சிரங்கு போன்றதோல் நோய் களுக்கும் சிறந்த பலனளிக்கிறது. ஒரு தொழு நோயாளிக்கு அருகம் புல் சாறு 90 சதவீதம் குணமாக்கியுள்ளது.

12. குழந்தைப் பருவம், பாலர் பருவம், இளமைப்பருவம், ஆகிய பருவங்களில் பல் முளைப்பது தாமதமானல் புல்சாறு உண்டால் உரிய காலத்தில் முளைக்கச் செய்வதுடன் பற்கள் நல்ல உறுதியுடனும் அழகுடனும் முளைக்கத் தேவையான சத்தினை அருகம்புல் அளிக்கிறது.

இவ்வாறு புல்சாறு உண்பதால் உடலுக்கு பல நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன. இது நோயாளிகள் மட்டும் உண்ணும் மருந்தல்ல. எல்லோரும் உண்ணும் உணவு. தினந்தோறும் உண்ணலாம். ‘உணவே மருந்து மருந்தே உணவு’ ஜெர்மனியில் புல்சாறு சேர்ந்து செய்த ரொட்டியை அதிக விலைகொடுத்து அதிக அளவில் விரும்புகிறார்கள். நாமும் சப்பாத்தி மாவுடன் அருகம்புல் சாறு கலந்து கொள்ளலாம்.

எனவே அருகம்புல் ஓர் அற்புத அமுதமாகும்.

—நன்றி, சர்வோதயம்

சித்தர்கள் அருளிய சிடுகா மருந்து

தொகுப்பு:- க. வேங்கடேசன்

உட்சூட்டினுல் வரும் நீர்சுருக்கிற்கு

தனியா, வெந்தயம் வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்து நெய் சிறிது விட்டு பொன்வறுவலாக வறுத்துப் பின் அறை லிட்டர் நீர் விட்டுக் காய்ச்சி கால் லிட்டராக வடிகட்டி, காலே, மாலே இரு வேளே அருந்த, உட்சூடு காரணமாக வரும் நீர்சுருக்கு சொட்டு மூத்திரம் ஆகியன விலகும்.

பல் வலிக்கு

சுக்கு, கடுக்காய், லவங்கப்பட்டை, இந்துப்பு, படிகாரம், ஆகியன வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்து இடித்து இரவில் 2 குவளே நீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். காலே, மாலே இரு வேளே வாய் கொப்புளித்து வர மூன்று நாளில் பல் வலிகள் பறக்கும்.

கணே சூட்டிற்கு

குழந்தைகட்கும், சிறுவர்கட்கும் காணும் கணேச் சூட்டிற்கு வெந்தயத்தை 50 கிராம் எடுத்து அதனே பசும்பால் விட்ட ரைக்கவும். இதனுடன் வல்லாரைச்சாறு ½ லிட்டர் கலந்து— இவற்றுடன் சிற்ருமணக்கெண்ணே 2 லிட்டர் விட்டு, யாவற்றை யும் ஒன்ருகக் கலந்து காய்ச்சி, சாறு சுண்டுமளவுக்கு பதத்தில் இறக்கி வடிகட்டிப் பத்திரப்படுத்தவும், இந்த எண்ணெயில் 1 டீஸ்பூன் காலேயில் சர்க்கரை சிறிது கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுத்து வரவும் 10 நாட்கள் கொடுத்து வர கணேச் சூடு நீங்கும், உடல் குளிரும்.

மேகநோய் கைகால் குடைச்சலுக்கு

வெண் நொச்சி இலே சிறிது, மிளகு 6, பூண்டு 3பல், இவற்றை அறைத்து கழற்சிக்காய் அளவு நாள் தோறும் காலே: வேளே வெறும் வயிற்றில் கொடுத்து வரவும். 7 நாட்கள் இவ்விதம் செய்துவர மேகம் காரணமாக வரும் படை, வாதம் காரண மாக வரும் கை கால் குடைச்சல் ஆகியன நீங்கும்.

அடிக்கடி வரும் வாய்வுத் தொல்லேக்கு

வயதான காலத்தில் அடிக்கடி உண்டாகும் வாய்வுத்தொல்லே நீங்க, 'சுக்குத்துண்டை நன்ருகத் தோல் சீவி, இடித்துப் பொடித்து கால் டீஸ்புன் அளவு எடுத்து அதில் அதே அளவு சர்க்கரை கலந்து வாயிலிட்டு வென்னீர் பருகிவர, வாய்வுக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

(தொடரும்)

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

உயர் திரு,

மூலிகை மணி ஆசிரியர் அவர்கட்கு, நா. குப்புசாமி வரையும் எழுத்தோவியம். உங்கள் மூலிகைமணியின் புத்தகத்தில் உள்ள படி, வேம்பின் சாற்றை சுமார் 20 நாட்கள் காலை, மாலை குடித்த பிறகு மலேரியா, முறை சுரம் ஆகியவற்றிலிருந்து நல்ல முறையில் உடம்பு சுகம் ஆகியது. உங்கள் பணி என்றும் உலகில் சிறந்து விளங்க முருகப்பெருமானை இறைஞ்சுகின்றேன்.

இன்னணம்.

நா. குப்புசாமி, காங்ரானந்தல், சந்தவாசல். P.O. (N.A.Dr)

5-4-77

பொன்மலை,

∴ ∴

மதிப்பிற்குரிய

மருத்துவர். ஆ. ரா. கண்ணப்பர் R. M. p. அவர்களுக்கு! ஜோசப் ராஜ் எழுதுவது. என் மகளுக்கு பிரசவ வேதனையின் போது நீங்கள் சொல்லிய முறைப்படி 'கீழா நெல்லி' வேரைக் கால்களில் கட்டினேன். சுகப் பிரசவம் அடைந்தது. அதற்கு நான் மகிழ்ச்சியுடன் நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கின்கிறேன்.

இன்னணம்.

S. A. ஜோசப் ராஜ்.

A/201. C. o.C. NO : 4. பொன்மலை.

∴ ∴

ஐயா,

இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்புதங்களை நேரில் கண்டு வைத்திய வைத்திய சோதனை செய்து கொண்டேன். உடம்பில் வெக்கை நோய் உள்ளதைக் குறிப்பிட்டு 3 வித மருந்துகளை 40 நாள் சாப்பிடும்படி கூறினீர்கள். அதன்படி சாப்பிட்டேன். சாப்பிட்ட வகையில் நல்ல முன்னேற்றம் அடைந்துள்ளேன். இழந்த சக்தியை மீண்டும் பெற்று விட்டேன்.

இன்னணம்.

V. கோவிந்தன், 54. மேல் ஆஞ்சநேயர் கோயில் தெரு,

கிருஷ்ணகிரி, P. O. 635001.

இதய ஒலி

மூலிகை காக்கும் செம்மல்

''கவிச்சிங்கம்'' தாரை. சௌதாமணாளன்

1. கண்ணப் பரென்னும் கண்ணிய சீலர்
எண்ணவும் இயலா ஏற்றப் பணிகளை
மண்ணில் செய்தே மாண்பு பெறுபவர்

2. சித்த மருத்துவச் சிறப்பை எல்லாம்
மெத்த விளம்பி மேன்மை தருபவர்
உத்தம மணியாய் உயர்வுடன் திகழ்ந்து
இத்தரை போற்ற அன்புடன் வாழ்பவர்

3. நாட்டு மருத்துவம் நாட்டில் உயர (இவர்)
காட்டும் ஆர்வம் கணக்கி லடங்கா
வாட்டும் பிணிகளை வேரோ டறுத்து
ஓட்டும் வழிகளை ஓதியே வருபவர்!

4. அரசிடம் பன்முறை அல்லல் செப்பியும்
தரவில்லை ஊக்கம் தமிழ்மருந் துக்கே!
இரவாய் ஆக்கிட நினைப்பவர் செயலை
பரபர வென்றே வீழ்த்தத் துடிப்பர்

5. சிந்தும் மழலைச் சொல்லினை கனிவாய்ப்
பந்தனை யுடனே பேசி மகிழ்பவர்
செந்தமிழ் மூலிகை காக்கும் செம்மல்
சொந்த மருத்துவம் உயர்த்த உழைப்பவர்;

6. கண்ணிய முடனே அன்பைப் பொழிபவர்
புண்படாப் பேசும் பண்புடை வேந்தர்
மண்ணில் சித்தம் முதன்மை கொண்டவர்

7. அறநெறி தவறாது அன்பினை நெஞ்சில்
சிறப்பாய்க் கொண்டு பண்புக் கடலில்
மூழ்கிடும் பெரியவர்; 'மூலிகை மன்னர்'
வாழ்த்தி வணங்குவோம் வாழ்க பல்லாண்டு!

வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும், வேலூர் மருத்துவர்
ஆ இரா. கண்ணப்பர், R. M. P. 7, அருளாம்பாள் வீதி, தி. நகர்
சென்னை-600017, மூலிகைமணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டவர் :
K. பாபு D.M.E. சென்னை-600017.

Printed by K. Babu, D.M.E. at Mooligai Mani Press, Madras-17
Editor & Publisher Dr. A. R. Kannappar, R.M.P. 7, Arulambal Street, T. Nagar, Madras-600 017.